

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Teknik Acuyoga pada Ibu Primigravida

By Nevy Norma Renityas

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Teknik Acuyoga pada Ibu Primigravida (Factors Influencing the Success of Acuyoga in Primigravida Mother)

4

Nevy Norma Renityas, Levi Tina Sari, Wahyu Wibisono

STIKes Patria Husada Blitar

Email: tinasari.levi@gmail.com

Abstrak: Ibu hamil terutama primigravida sering mengalami kecemasan, insomnia, dan nyeri punggung yang berlebihan. Oleh karena itu salah satu perawatan untuk mengurangi keluhan tersebut dengan tehnik Acuyoga, dimana tehnik ini Acuyoga terdiri dari latihan pernafasan, meditasi, relaksasi dan menggunakan titik meridian dalam tubuh untuk mengatasi stress dan nyeri punggung yang bisa menyebabkan insomnia pada ibu hamil, maka ibu hamil harus melakukan secara benar, karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dari tehnik ini. Tujuan dari penelitian ini mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Ibu primigravida dalam melakukan tehnik acuyoga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional design, dengan tehnik purposive sampling, jumlah responden sebanyak 40 responden pada ibu primigravida yang mengikuti kelas acuyoga. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan lembar observasi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa keberhasilan tehnik acuyoga sebesar 67,5%, hal ini dikarenakan dukungan keluarga sebesar 72,5%, gerakan yoga 67,5% tepat, 56% merasa tertarik mengikuti yoga. Diharapkan untuk ibu hamil khususnya primigravida selalu memperhatikan ketiga faktor tersebut agar tingkat keberhasilan dari acuyoga meningkat, sehingga merasa nyaman, aman dan senang dalam menghadapi persalinan.

Kata kunci : faktor-faktor yang mempengaruhi tehnik acuyoga, primigravida

PENDAHULUAN

Wanita yang mengalami kehamilan pertama kali disebut dengan primigravida, sebagian dari mereka sering mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan sehingga mengalami insomnia baik selama kehamilan, menghadapi persalinan bahkan hingga nifas. Ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis dan akan bertambah berat seiring dengan bertambahnya usia janin (Bobak, 2005).

Kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi (Potter & Perry, 2006). Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan akan tidur, istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan (Perni, 2009). Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan (Bobak, 2005).

Wanita hamil yang mengalami kondisi tersebut, jika terus menerus selama kehamilan akan menyebabkan mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. Stress yang tinggi dan mood (suasana hati) yang mengganggu selama kehamilan ini dapat mengakibatkan bayi dengan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), kelahiran preterm, kromosomal abortus spontan, rendahnya APGAR skor, neuro endokrin dysregulation (Nurdiana, 2012). Sedangkan dampak pada ibu dapat terjadi hiperemesis gravidarum, preeklampsia, dan eklampsia (Hawari, D., 2006). Wanita hamil yang mempunyai masalah tentang kehamilannya akan terjadi tekanan-tekanan baik internal maupun eksternal akan menimbulkan stresor. Berarti setiap kali keseimbangan dan kompatibilitas individu hilang, stres akan muncul (Nakhaei, 2015). Begitupun juga dengan ibu hamil trimester III dan primigravida mempunyai kecenderungan stres yang lebih besar dari pada ibu hamil yang sudah multipara.

Saat ini telah banyak dikembangkan intervensi untuk mengatasi masalah ibu hamil tersebut, salah satunya dengan acuyoga, dimana acuyoga merupakan gabungan dari acupresure atau pemijatan lembut dan yoga dengan mengolah pernafasan secara teratur, melatih otot panggul, meningkatkan

fokus ((Bribiscas, 2013; Williams-Orlando, 2013; Khalsa, Butzer, Shorter, Reinhardt, & Cope, 2013; Bala, 2012)

Acuyoga dikembangkan oleh Michael Reed Gach, pendiri Institut Akupunktur di Berkeley, California, Acu-yoga memadukan prinsip pengobatan tradisional Tiongkok, terapi yoga, dan yoga hatha menjadi formula perawatan mandiri yang dapat digunakan siapapun. Bertahun-tahun yang lalu, Gach menyadari bahwa yoga secara alami merangsang meridian spesifik (saluran tak terlihat di dalam tubuh yang dengannya chi beredar), yang dapat menyebabkan penyembuhan. Begitu Anda mengetahui mana yang berkorespondensi dengan titik akupresur mana, Anda dapat menekan area ini saat berada dalam pose untuk mendapatkan keuletan ekstra (Walsh, 2007).

Gerakan acuyoga harus dilakukan dengan dengan baik dan pernafasan yang teratur. Ada beberapa efek samping pada yoga jika tidak dilakukan secara teratur dan benar yaitu nyeri kepala, kesemutan hingga arthritis. Sedangkan acupresure yang tidak tepat dapat menyebabkan kegagalan yang dirasakan seperti nyeri yang berkepanjangan pada daerah yang ditekan dan masalah tidak terselesaikan dengan baik (Nakhaei, 2015). Oleh karena itu, yoga selayaknya dilakukan bersama instruktur yoga yang sudah berlisensi, dilakukan secara pelan-pelan dan teratur. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan keberhasilan acuyoga antara lain : kepatuhan mengikuti kelas yoga (Flegal et al, 2007), dukungan keluarga, ketepatan melakukan gerakan yoga dan rasa tertarik mengikuti acuyoga dan terjadi peningkatan yang signifikan dan rasa nyaman jika terbiasa dengan latihan yoga dan memahami filosofi dari yoga. (Malathy, 2000).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menginginkan penelitian yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan acuyoga pada ibu primigravida. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan acuyoga pada ibu primigravida.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja PKM Ngancar Kabupaten Kediri yang sedang melakukan program acuyoga pada ibu hamil. Populasi pada penelitian ini adalah semua Ibu hamil trimester 3 primigravida di wilayah PKM Ngancar Kabupaten Kediri yang sedang mengikuti kelas Acuyoga. Jumlah responden sebanyak 40 ibu hamil primigravida. Alat ukur yang di gunakan adalah kuesioner dan lembar observasi. Pengumpulan data menggunakan distribusi frekuensi pada setiap masing-masing faktor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Distribusi frekuensi karakteristik responden di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri tahun 2017 (n=40)

No	Kriteria	Karakteristik responden	Σ
1.	Usia		
		20 - 23	14
		24 – 26	11
		27 – 29	11
		30 -32	4
1.	Pendidikan		
		SD	6
		SMP	10
		SMA	18
		PT	6
3.	Pekerjaan		
		IRT	27
		Swasta	8
		PNS	5

4.	Riwayat Kehamilan	Primi Gravida	40
----	-------------------	---------------	----

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar berusia 18-20-23 tahun. Jenjang pendidikan responden sebanyak 18 responden berpendidikan SMA. Serta sebagian besar adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 18 responden. Riwayat kehamilan semuanya merupakan primi gravida.

Data Khusus

Distribusi frekuensi kategori rasa tertarik mengikuti acuyoga di Wilayah Kerja PKM Ngancar Kabupaten Kediri tahun 2017 (n=40)

kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tertarik mengikuti acuyoga	26	65
Tidak tertarik mengikuti acuyoga	14	35
total	40	100

Dari data di atas membuktikan bahwa 65% responden tertarik mengikuti acuyoga.

Dari data diatas didapatkan bahwa rasa tertarik mengikuti acuyoga sebesar 26 responden. Rasa tertarik atau dapat di sebut dengan minat. Rasa tertarik yang besar pengaruhnya terhadap kegiatan acuyoga. Dengan adanya rasa tertarik seseorang akan melakukan sesuatu dengan rasa senang dan penuh perhatian, namun sebaliknya jika tanpa dilandasi rasa tertarik maka seseorang akan merasa enggan untuk melakukan sesuatu, hal ini menunjukkan bahwa sara tertarik atau minat merupakan suatu ele¹⁹ penting untuk mencapai kesuksesan dalam pengerjaan suatu tugas atau kegiatan.

Menurut Hilgard yang dikutip oleh Slameto (2013) menyatakan “Interest is persisting tendency to pay attention to end enjoy some activity and content” yang artinya minat adalah kecenderungan tetap untuk memberikan perhatian dan menikmati beberapa aktivitas dan merasakan kepuasan. Yuliani (2013), menjelaskan bahwa yoga adalah sebuah konsep yang menyatukan. Penyatuan dalam hal ini berarti menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernafasan, dan meditasi. Yoga dianggap sebagai seni olah tubuh yang mudah dan fleksibel (Shanty, 2015). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa minat mengikuti yoga class adalah daya tarik atau keinginan yang besar dalam diri individu untuk aktif dalam kegiatan latihan fisik yaitu yoga, yang mendorong individu untuk mencapai sesuatu yang menjadi daya tariknya melalui yoga class.

Dengan tumbuhnya rasa tertarik atau minat dalam melakukan acuyoga diharapkan akan lebih berkonsentrasi dalam memahami tehnik yoga dan latihan yoga dengan tekun dan berkelanjutan. Begitu juga dengan acupresure, jika mempunyai rasa tertarik, maka responden akan merasa nyaman dan tenang jika dilakukan pemijatan dengan lembut dan sesuai titik-titik akupunktur.

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan 14 responden atau 35% tidak mempunyai rasa tertarik hal ini dipengaruhi oleh kurangnya minat untuk berolahraga. Menurut hasil observasi peneliti, responden yang tidak tertarik dengan yoga sering datang terlambat dan tidak mengikuti gerakan yoga tahap pertama, namun dapat mengikuti acupresure. Sehingga acupresure yang digabungkan dengan yoga tidak mendapatkan hasil yang maksimal.

Distribusi frekuensi kategori dukungan keluarga mengikuti acuyoga di Wilayah Kerja PKM Ngancar Kabupaten Kediri tahun 2017 (n=40)

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak ada dukungan keluarga	11	27,5
Ada dukungan keluarga	29	72,5
Total	40	100

Data diatas menunjukkan bahwa 72,5% responden di dukung oleh keluarga dalam mengikuti acuyoga. Dari hasil penelitian menunjukkan 29 responden mendapatkan dukungan keluarga. Dukungan keluarga sangat diperlukan bagi ibu hamil dalam melakukan semua kegiatannya, salah satunya adalah acuyoga. Hal ini dikarenakan, dukungan keluarga akan mendatangkan rasa senang, rasa nyaman, yang membuat ibu hamil merasa mendapat dukungan secara emosional yang akan mempengaruhi kesejahteraan jiwanya (Dagun,2002). Oleh karena itu, ibu hamil akan melakukan suatu usaha jika ada dukungan dari keluarga. Hal ini juga didukung oleh penelitian dari Mahmudah (2010) bahwa wanita hamil yang tidak mendapat dukungan dari keluarga terutama suami akan selalu cemas, gelisah dan was-was. Maka kegiatan acuyoga tidak akan maksimal dan rutin dijalani oleh ibu hamil.

Distribusi frekuensi kategori gerakan yoga di Wilayah Kerja PKM Ngancar kabupaten Kediri tahun 2017 (n=40)

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Tepat	27	67,5
Tidak Tepat	13	32,5
total	40	100

Data diatas membuktikan bahwa 67,5% responden tepat dalam melakukan gerakan yoga. Kegiatan acuyoga memang harus dikerjakan secara rutin dan bertahap sehingga akan didapatkan hasil yang maksimal. Sehingga Tingginya dukungan keluarga yang dirasakan subjek kemungkinan dikarenakan adanya usaha-usaha yang dilakukan oleh keluarga subjek seperti memberi bantuan keuangan, semangat, kasih sayang, hiburan, serta motivasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Fiske dkk (1995), bahwa dukungan sosial salah satunya keluarga sebagai suatu hubungan sosial positif yang dapat membantu mempertahankan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu.

Namun, menurut penelitian dari Malathi (2000) bahwa peserta pelatihan yoga merasa tidak nyaman jika didukung oleh keluarga terutama suami. Hal ini dipengaruhi oleh budaya tradisional di India, dimana [4](#) perawatan kesehatan ibu dan anak merupakan urusan wanita (Thapa 2013)

Menurut [hasil penelitian membuktikan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan yoga adalah 67,5% tepat dalam melakukan gerakan yoga](#). Hal ini dikarenakan, acuyoga yang merupakan gabungan dari yoga dan acupresure mempunyai gerakan yoga yang pelan dan lembut dengan metode suryanamaskar. Gerakan suryanamaskar menyeimbangkan berat dan postur tubuh. Sehingga otot-otot tubuh tidak tegang dan berat. Gerakan yoga juga dipengaruhi oleh etika dalam beryoga, disiplin, postur fisik dan gerakan, konsentrasi dan penarikan pernafasan (Stone, 2009). Maka diperoleh peningkatan pengaturan emosi dan pikiran (Cope,2006).

Dengan gerakan yoga yang benar akan mengatur pernafasan secara benar. Pernafasan yang teratur sebagai penyeimbang aktivitas pikiran sehingga dapat meringankan rasa tidak nyaman selama hamil (Sindhu, 2011). Yoga dengan gerakan suryanamaskar yang terdiri dari 12 gerakan, dimana 12 gerakan ini merupakan gerakan yang dinamis dan berenergi dengan pernafasan yang teratur setiap gerakan selama 1-2 menit dan diakhiri dengan meditasi sehingga dapat membantu menenangkan pikiran (Renityas et al, 2017).

Gerakan yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepas ketegangan otot. Ketika tubuh mulai rileks nafas menjadi santai dan dalam, sehingga sistem pernafasan dapat beristirahat. Melambatnya ritme pernafasan ini akan membuat detak jantung lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap beraksi menerima pesan “aman” untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan kualitas tidur dapat meningkat (Worby,2007).

Menurut hasil observasi peneliti bahwa ibu hamil yang melakukan gerakan yoga dengan benar akan terasa peregangan otot ringan, tidak nyeri, dan merasakan segar pada tubuh. Dan gerakan yang tepat responden, pernafasan menjadi teratur.

KESIMPULAN

Simpulan

1. Rasa tertarik sangat mempengaruhi keberhasilan acuyoga pada ibu hamil trimester III primigravida sebesar 65%
2. Dukungan keluarga dapat mempengaruhi keberhasilan acuyoga pada ibu hamil trimester III primigravida sebesar 72,5%
3. Gerakan yoga yang tepat dapat mempengaruhi keberhasilan acuyoga pada ibu hamil trimester III sebesar 67,5%

Ibu hamil trimester III terutama primigravida seharusnya mengikut acuyoga untuk mengurangi keluhan – keluhan seperti nyeri punggung, konstipasi, insomnia, kecemasan. Kegiatan acuyoga dilakukan secara rutin dan teratur agar hasil yang didapat maksimal, hal ini dipengaruhi oleh rasa tertarik untuk mengikuti yoga, dukungan keluarga dan gerakan yoga dilakukan secara benar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bobak.I., Lowdermilk. D., Jensen, M. (2005).Buku aja keperawatan maternitas. (4thed). Alih bahasa: Wijayarni, M. Jakarta: EGC.
- [2] Bribiescas, S. (2013). Yoga in Pregnancy. International Journal of Childbirth Education, 13, 102
- [3] Cope S. (2006). The Wisdom of Yoga. New York: Bantam
- [4] Sugun, Save M (2002). Psikologi Keluarga (Cet.Ke-2). Jakarta :Pt.Rineka Cipta
- [5] Fiske, S. T., Hogg, A. M., Reis, H.T., & Semin, G. R. (1995). The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology. London : Blackwell Publisher Ltd
- [6] Flegel E.K, Kishiyama S, Zajdel D, Haas M, Oken BS.(2007). Adherence to yoga and exercise interventions in a 6-month clinical trial. BMC Complementary and Alternative Medicine. BioMed Central
- [7] Hawari D. 2005. Manajemen Stress, Cemas, Depresi. Jakarta: FKUI
- [8] Mahmudah, Dedeh (2010). Hubungan Dukungan Keluarga dan Religiusitas Denga Kecemasan Melahirkan pada Ibu Hamil Anak Pertama (Primigravida). Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.Jakarta
- [9] Malathi A, Damodaran A, Shah N, Patil N, Maratha S. (2000). Effect of Yogic Practices on subjective Well Being. 44(7): 202-206. Indian J Physiol Pharmacol. Mumbai
- [10] Nakhei Nazanin (2015). Comparing the Effect of Acupressure and Learning Life Skills on Decreasing Infertile Females' Stress in Kerman. Vo; 9 (4) Pg. 519-525. Advances in Environmental Biology. AENSI Journals
- [11] Potter & Perry. (2006). Fundamental keperawatan; Konsep, proses, dan praktik, Edisi 4, Jakarta: EGC
- [12] Renityas N, Tinasari L. Wibisono W. 2017. Efektivitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu Primigravida di Masyarakat Agriculture. Jurnal Ners dan Kebidanan. Vol. :
- [13] Shanty, M.S. dan Yuliani, K. 2015. Amazing Yoga. Yogyakarta: Bhafana Publishing.
- [14] Worby .(2007). Memahami segalanya tentang yoga. Tangerang: Karisma Publishing Group
- [15] dhu, P. 2013. Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Bandung : Ganit
- [16] Slameto. (2013). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT Rineka Cipta
- [17] Thapa DK, Niehof Anke.(2013). Women's autonomy and husbands' involvement in maternal health care in Nepal. Vol 93 Pg 1-10. Social science & Medicine
- [17] Walsh F. 2007. Traumatic loss and major disasters: strengthening family and community resilience.national Library of Medicine. 46(2):207-27

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Teknik Acuyoga pada Ibu Primigravida

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	www.ejournal-s1.undip.ac.id Internet	80 words — 3%
2	lib.umpo.ac.id Internet	54 words — 2%
3	ro.uow.edu.au Internet	20 words — 1%
4	media.neliti.com Internet	20 words — 1%
5	opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de Internet	19 words — 1%
6	www.cambridge.org Internet	18 words — 1%
7	www.aensiweb.net Internet	16 words — 1%
8	Diah Merdekawati, Dasuki Dasuki, Heny Melany. "Perbandingan Validitas Skala Ukur Nyeri VAS dan NRS Terhadap Penilaian Nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi", Riset Informasi Kesehatan, 2019 Crossref	15 words — 1%
9	www.abadmena.org Internet	14 words — 1%
10	Ulfa Rosada, Ulfa Rosada. "DIAGNOSIS OF LEARNING	

DIFFICULTIES AND GUIDANCE LEARNING SERVICES TO SLOW LEARNER STUDENT", GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2016

Crossref

12 words — 1 %

11 eprints.ums.ac.id

Internet

12 words — 1 %

12 ejournal.akperypib.ac.id

Internet

12 words — 1 %

13 www.yogaoutreach.com

Internet

11 words — < 1 %

14 Evi Rinata, Hafmi Putri Syahilda Hamdi. "PERSIAPAN ASI EKSKLUSIF IBU HAMIL DI RB EVA CANDI SIDOARJO", Midwifera, 2016

Crossref

10 words — < 1 %

15 perawatankesehatanwajah.blogspot.com

Internet

9 words — < 1 %

16 jurnal.usu.ac.id

Internet

9 words — < 1 %

17 docplayer.info

Internet

8 words — < 1 %

18 www.researchgate.net

Internet

8 words — < 1 %

19 pdfsr.com

Internet

7 words — < 1 %

20 Willy Astriana. "Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017

Crossref

6 words — < 1 %

EXCLUDE QUOTES

ON

EXCLUDE MATCHES

OFF

EXCLUDE
BIBLIOGRAPHY

ON